AEMILIUS

Aemilius

SEV

De Tuenda Valetudine.

TAVRINI

Typographis Chirio et Mina

1820.

AEMILIVS.

Praeclara hominum, quos superior tulit aetas, honestissimaque facinora generosis animis potentissimo ad grandia, et difficilia solent esse incitamento. Herodoti fama Thucydidem, Miltiadis trophaea Themistoclem, Callistrati laudes Demosthenem, Achillis tumulus Alexandrum, Marii triumphi Caesarem ad sublimem, uti perhibet historia, metam compulere. Quae quidem flamma tunc ardentior assurgit, quum ii, quorum nomen nos movet, eodem sub caelo vixere, immo suas opes, honores suos cum hoc, quo vivimus, spiritu nobis tradidere. Tales, Aemili mi, tuo in pectore igniculos sentis. Nobili genere natus plane perspicis, tibi enixe fore

adlaborandum, ut illustria maiorum exempla strenue sequaris, gloriamque decoris eorum sudoribus partam egregie factis adaugeas. Quamobrem iam ab ineunte adolescentia totus assidue fuisti, ut animum pretiosa utilium notionum supellectile exornares, teque ad optima quaeque capessenda mature disponeres. Mira Demosthenis, ac Tullii facundia, numerosa Homeri, ac Virgilii carmina, arguti Luciani, et Horatii sales, magnanimi doctae antiquitatis imitatores, qui cum inter nos, tum apud exteras gentes non immeritam sibi laudem pepererunt, tuam subinde mentem illexere. Mox vero per frugiferos philosophiae campos expatiatus infinitam Divini Opificis potentiam, sapientiam, benignitatem non sine maxima admiratione expendisti, strenuos humani ausus ingenii prosecutus es, eiusque demum disciplinae, quae mores ad virtutem informans felicitatem non fucatam, non fugacem, at sinceram, stabilemque pollicetur, ac praestat, caelestia dogmata hausisti. Vbique vero te impigrum, solertissimum, integerrimum praebens tuorum praeceptorum benevo-

lentiam, sodaliumque amorem tibi conciliasti. Nunc autem ea perdiscere cupis, quae praestanda tibi sunt, ut integra valetudine gaudeas. Consilium laudo. Profecto singulae scientiae, et artes suas habent pulchritudines, suas iucunditates, utilitates suas; at hominis notitia primas certe sibi vindicat. Quid medius fidius intersit sydera dinumerare, ipsorumque vias dimetiri, quid fulmina compescere, quid naturam in condendis corporibus aemulari, si interim tuis ipse in aedibus maneas hospes? Quid iuvent aulaea superbo ostro splendida, quid vestes britannica industria laboratae, quid aurum adamantinis vetustae nobilitatis imaginibus caelatum, si vires deficiant, si morbo graveris, si dolore contabescas? Nae sanitas primum mortalibus bonum: qua si careas, non opes alliciunt, voluptates non recreant, dignitates fastidiunt, vita ipsa oneri est. Quamobrem mirari utique subest, quod plerique hominum vitae commoda tam plurimi faciant; illud autem, sine quo perfecta esse illa non possunt, vel ignave contemnant, vel et temere profun-

dant. Caeterum e scientia, quae corporum incolumitatem tuetur, alteram simul utilitatem adsequeris minime profecto despiciendam. Medicina quippe se philosophiae sociam adiungit, magnamque ad cohibendas animi cupiditates operam suppeditat. Neque alio sane prospiciebat summus ille philosophus Pythagoras, quum ciborum indolem, ac modum severius fortasse suis discipulis praescriberet, quam ut, corporibus apte coërcitis, animos ad consectandam enixe virtutem promptius pararet, potentiusque compelleret. Scientia itaque sanitatis est quodammodo scientia virtutis. Tu interea, Aemíli mi, te mihi facilem praebe: non quae scripta sunt, sed quae sunt scriptoris vota perpende, et, si aequa sunt, boni consulito. Equidem nihil praeter benignam tui veniam efflagito.

Quum in multis, ac variis nobis sit versandum, aliquem deligere ordinem iuvat: placet autem ille, quem nuperiores medici sequuntur. Quamobrem singillatim expendemus circumfusa, applicata, ingesta, excreta, gesta, percepta; non-

nulla denique addemus de sapientis medici ad tuendam incolumitatem delectu.

Aër cum suis proprietatibus physicis, ac principiis constituentibus, tum peregrinis, quas continere potest, substantiis variam in hominem actionem exercet. Tametsi maxima sit atmosphaerae altitudo, nullas tamen infert animantibus noxas, propterea quod pressio in totum corpus aequa est. Immo haec ad praepediendam humorum expansionem necessaria. Verum si aëris pressio augeatur, vel minuatur, mala imminent.

Aër elasticitate donatur: ex quo fit, ut non eamdem ubique densitatem exhibeat. Illud autem compertum, aëris densitatem imminui, prout eius strata a telluris superficie remotiora sunt. Si derepente vel in sublimiora perrexeris, vel in inferiora descenderis, perturbationes in corpore excitantur. Qui imos subeunt puteos, anhelationes experiuntur: aër enim ambiens nimiam pressionem exercet. Quae tamen aerumnarum occasio non frequens. Saepius autem officit aër, qui levitate peccet. Qui celsa montium fastigia con-

tendunt, anxietatem, animi deliquia haemorrhagias perferunt: quod de se testatur Saussurius. Aeronautae, qui lamentabili Phaetontis fato nequaquam absterriti admirabili ausu sublimes atmosphaerae regiones petunt, incommoda patiuntur.

Siccus aër plerumque salubrior: nocet tamen iis, qui humido adsuevere, vel in haemoptysim propendent. Aëris autem humiditas maximopere nocet. Hinc enim corpus debilitatur, ac quodammodo flaccescit. Aliquis tamen humiditatis gradus, ut nuper innuimus, iis congruus habetur, qui in haemoptoën proni videntur. Demum tametsi aër siccus salubrior existimetur, subita aëris humidi in siccum mutatio omni noxa non vacat.

Moderata temperies maxime ad tuendam sanitatem opportuna. Hinc tempestas vernalis omnium gratissima, nisi quod saepenumero crebri per ipsam morbi insolescunt ob frequentes vicissitudines, quibus plerumque subest. Aër praefervidus corpora relaxat, cibi appetitum deiicit, digestionem perturbat, et in febres

nervosas coniicit. Disceptatum est de vi, quam exerit frigus. Alii roborare volunt: alii contra debilitare contendunt. Posteriorum sententia magis veritati consentanea videtur. Profecto frigus nihil aliud est, praeter calorici defectum. Quis autem dixerit, defectum stimuli posse roborare? Si quis autumet, ingentes opes, auro largiter profuso, posse cumulari, an risum teneas? Idem plane sentias de iis, qui roborantem frigori facultatem tribuunt. Neque valdopere permovemur, si multoties morbi evidentissima debilitate stipati a frigoris actione sanantur: tunc enim utilitas a roborante frigoris potentia haud deducenda; at aequius a subita, ac valida sensatione salubrem in nerveo systemate commotionem excitante: quae quidem ab actione roborante quam longissime distat. Ratum itaque ducimus, frigus debilitare. Interea fatemur, frigus posse facilius tolerari, quam aestum, propterea quod expeditum est frigus igne, vestibus, motu arcere; contra aestuante tempestate non promptum ubique est refrigerium invenire. Neque tamen inficiamur, utile fore,

ut pueri frigori, omnibusque caeli iniuriis adsuefiant, ut mox eludant.

Si quis scamno electrico insideat, ac catenam electricitate scatentem pertingat, pulsum frequentiorem extemplo exhibebit. Illud autem notum omnibus est, mortales maxima mobilitate praeditos ab atmosphaerica electricitate adeo percelli, ut ingruentes procellas tuto praenuntient. Vbi vero electrici fluidi aequilibrium magis fuerit perturbatum, ignei torrentes de nube ad nubem, vel de atmosphaera in tellurem, vel contra pernicissime discurrentes terrorem undique incutiunt. At physica eo provecta iam est, ut fulgura impavidi contemplemur. Immortalis enim Franklinius methodum docuit, qua electricitas atmosphaerica e propria quiete disiecta provide compescatur. Simplex ferrea lamella aedium angulis applicita, et super tecta aliquanto assurgens caelestes valet sagittas propulsare.

Sed et aër variam edit actionem ob variam principiorum, quibus constat, proportionem. Fluidum oxygenium est illud quidem necessarium, ut aër respiratio-

nem alat: at neque arbitreris, aërem tanto esse salubriorem, quanto maiorem continet eiusdem quantitatem. Profecto animantia vitro supposita, quod vitalem aërem purum contineat, ad temporis vestigium alacriora se produnt, at mox in morbum labuntur. Oxygenium itaque nimis exstimulat: adeoque provido consilio natura alia fluida admiscuit. Quamobrem eudiometrum definire aëris salubritatem non valet, cum quod aër uberiori scatens oxygenio nocet, tum etiam quatenus alia in aëre contineri possunt principia noxia, quae eudiometro non reteguntur. Vix unquam contingit, ut aër aequo maiorem oxygenii copiam contineat. Multo contra frequentius est, ut necessaria destituatur. Tunc vero plus minus nocet, et, si omni oxygenio careat, asphyxia in promptu est. Exemplum habemus in iis, qui temere ea loca petunt, in quibus uvae fermentescunt, vel alia de caussa acidum carbonicum evolvitur. Inter emanationes, quae aëra polluunt, recenseri merentur effluvia calcis. Non plane infrequens est, ut gravissimae af-

fectiones oboriantur, quod recens structae aedes, aut dealbatae inhabitentur. Imo ipsa effluvia odora (quod sane mireris) in locis conclusis maximum afferunt detrimentum. Nec est necesse animadvertere, maximas noxas ab aquarum stagnantium effluviis, a corporum putredine, a fodinis adduci. Ventus quivis violentior nocet. Caeterum ventorum vis a multiplicibus adiunctis eruenda: praesertim autem a temperie, siccitate, vel humiditate, ac denique a principiis, quibus vehiculo esse possunt.

Musices utilitatem inferius videbimus. Interea nobis erit animadvertendum, vehementissimos fragores aures perstringere. Sub tormentorum bellicorum displosionem sanguis ex auribus erumpit, auditus obtunditur, ac demum surditas et ipsa consequitur.

Recensitis proprietatibus aëris, eiusque in animalem oeconomiam actione, tradenda modo praecepta, ne ullum ab atmosphaera detrimentum patiaris. Ac protinus danda est opera, ut numquam subitis, ac maximis gravitatis atmosphae-

ricae mutationibus te obiectes. Quod si necessitas iubeat, ut sublimis montis petas cacumina, moram ad intervalla nectere iuvabit. Aeronautas vero admirari, non imitari te decet. A solis occasu, quo maxime tempore atmosphaera humiditate imbui solet, diligentius ab aëris iniuriis praecavendum. Multo vespere ne secus fluviorum littora deambula. Loca, in quibus aquae stagnent immotae, vel pigrae moveantur (quod praesertim in regionibus argillosis contingit), caute fugienda. Si humido aëri adsueveris, ne extemplo ad siccissimum prodeas. Per aestatem non diutius sub sole manendum: si autem prae necessitate manendum, caput ab aestu defensandum. Si umbram petere cupieris, quo amabile captes frigus, cave, ne sub arbore moreris, quae gravius spiret. Praesertim autem umbra ducitur noxia, quam iuglans regia praestat. Aër sit liber, nec herba, cui accubas, humescat. Per acerrimam hyemem corpus a nimio frigore tutandum. Ad saevissimi frigoris iniurias arcendas non illico ad ignem accedere, aut ingredi hy-

pochaustum oportet. Laudabilius contra est corpus motu exercere. Subitae atmosphaericae temperici mutationes sedulo declinandae. Quamobrem non subito ex cubiculo calidiori in frigidiorem aërem prodire deceuerit, aut saltem aptis indumentis corpus a frigore custodiendum. Inter procellam domi mane, fenestris occlusis, aut saltem non iis simul apertis, quae sibi opponuntur: si sub dio tempestas te corripuerit, non praeceps capienda fuga, neque sub celsioribus arboribus manendum, ne infeliciter de caelo tangaris.

Aërem cubiculi frequenter renova, reseratis fenestris, quae salubribus ventis aditum praebent. Iuvat ignem accendere, tum ad leniendum frigus, tum et ad aërem renovandum: at cavendum, ne carbo conclusis in locis comburatur: inde enim acidum carbonicum evolveretur, et atmosphaericus aër oxygenio spoliaretur. Aërem miasmaticis emanationibus pollutum non aromaticis suffitibus, quibus magis adhuc inquinaretur, sed vel aceto, vel acido nitrico, vel chlorio emendare prae-

stiterit. Tali consilio acetum phialae inditum candentibus carbonibus committe: vel nitro depurgato acidum sulphuricum affunde, vel demum mixtioni ex sale communi, et oxydo nigro magnesii idem acidum adiice.

Ea loca, in quibus mustum fermentescit, ne petas. Si violentior spiraverat ventus, domi, si in tua potestate fuerit, mane: si contra egrediendi necessitas incumbat, os vela: te aversum flanti vento oppone: moras nullibi recte: densioribus vestibus utitor. A violentiori quovis strepitu declina. Regio, quam inhabitas, sit edita, et salubris. Domus tua, si ita placet, sit splendida: at magnificentia incolumitati non obsit. Fenestras habeat cum multas, tum amplas. Amoenum viridarium adiunctum exhibeat. Recens aedificata, vel recens dealbata non incolatur. Flores, vel aromaticas substantias illic non asserva, ubi obdormis. Ductor Franklinianus aedes a fulmine tueatur. Quanto demum frequentius licuerit, rusticare.

Ad circumfusa lucem quoque referas. Merito ipsam tamquam universi spiri-

tum habeas. Decedente die, folia, floresque se contrahunt : adventante aurora, regnum vegetabile ad novam perinde restitui vitam videtur. Stirpes eiusdem speciei fructus non aeque sapidos ferunt pro vario, sub quo succrescunt, caelo. Immo eadem in regione, eodem in horto quae plantae diuturniori gaudent sole, fructus multo sapidiores suppeditant. Plantam in obscuro cubiculo colloca, ubi opportuna vigeat temperies, et aër puritate praecellat: mox pallescet, vitiosisque succis redundabit. Nec minus evidens est lucis in animantia, ac praesertim in hominem potestas. Animantia, quae torridam zonam inhabitant, elegantioribus coloribus ornantur. Mortales autem pro vario, cui subsunt, caelo varium colorem praeseferunt, qui merito a lucis influxu deducitur. Si sequior sexus tantopere debilis, praesertim in urbibus, est, ne unam nativam debilitatem incuses: plurimum detur studio, quo ad male aestimatam venustatem conservandam non dubitat astri cuncta vivificantis favores non modo negligere, sed et sedulo declinare. Neque alia est

caussa, quamobrem qui sancto musarum ardore inflammati noctes inter doctas chartas exigunt effoeti languescant.

Quae cum ita sint, luce quanto frequentius licet perfruere, ut corporis firmitatem tuearis. Nonnulla interim monenda. Numquam e tenebroso cubiculo derepente in coruscantem lucem decet prodire. Si in vividiori luce versari debueris, viridibus, aut caeruleis, quae nunc praeferri solent, vitris oculi defensandi. Quod maxime necessarium, si ophthalmia laboraveris. Aulaea viridia, vel caerulea caeteris praeferenda, quum hisce coloribus, quos natura tam large diffundit, oculus quammaxime delectari videatur. Ideo Romani senatus aedes in summo colle sitas voluere, ut Patres patriae de Republica consultantes sapientissima consilia a luce capesserent. Neque reticendum, in communi laetitia semper fuisse usitatum noctem funalibus vincere, et per amoenam caeli serenitatem nos esse multo alacriores.

Certamen est inter philosophos, num sydera praeter lucem, quam late diffundunt, aliquam aliam in mortales pote-

statem exerceant. Qua quidem in re alii in alias sententias distrahuntur. Sunt enim qui astrorum in hominem imperium ultra fas exaggerantes asserere non dubitarunt, varias animorum proclivitates, ingenia varia a planeta, qui nascentes excepit, potentia promanare. Plura immo contendunt: namque privatas civium fortunas, imperiorumque fata ab astris regi aiunt, et vi ineluctabili gubernari. Alii vero haud percipientes, qui fieri possit, ut ulla societas inter sydera immenso intervallo semota, nostrumque orbem intercedat, quod priores tamquam ratum habent, palam negant, ac veluti anilem fabellam traducunt. Alii denique nec superstitiosi, nec increduli, non praepropere aliquid negantes, propterea quod facilis explicatio nequaquam obversatur, veritatem pluris, quam gloriolam, aestimantes, syderum in humana corpora influxum concedunt, tametsi intra aequos limites coërcendum esse fateantur. Profecto neminem fugit, aërem variam temperiei, siccitatis, humiditatis, electricitatis conditionem pro vario lunae, solisque positu prae-

seferre. Quis autem aëris in hominem potestatem esse maximam neget?

Quae tamen de astrorum in animos influxu tradita fuere, tuam, Aemili mi, securitatem ne turbent. Plerumque aliae morbosae causae accedere debent, ut sanitas laedatur. Quod vero spectat ad varias aëris conditiones, quae a lunae, solisque potentia adducuntur, ea tenenda, quae superius de atmosphaera praecepimus. De circumfusis iam satis: pergamus modo ad ea, quae corpori applicantur. Quo spectant vestes, cosmetica, balnea, et alia, quae ad servandam corporis munditiem usurpantur.

Festivum profecto est animo reputare, quam multae, quam variae, quam absurdae vestium formae per varia tempora viguerint. Neque necesse est varia simul saecula comparare: saepius enim intra annum complures vicissitudines celerrime se se excipiunt. Austerus philosophus instabilem mortalium animum obiurgat, vel ridens insectatur. Quum autem nullum par malo remedium in promptu subeat, danda saltem est opera, ut noxas

amoveamus, quae ex improvido vestium usu prodire queunt. Iamvero in vestibus considerare oportet materiem, colorem, formam, quantitatem, munditiem.

Indusia lanea, aut serica caloricum cohibent; idcirco servant calorem. Idem de pellibus dicas, ac de vestibus ex pilis contextis. Accedit, quod huiusmodi substantiae idioëlectricae sint, adeoque electricitatem ciere valeant, praesertim si cuti applicentur. Ex adverso indusia cannabina, linea, ex gossypio caloricum deferunt. At priora id habent incommodi, quod humiditatem absorbeant, perspiratione cutanea imbuantur, quam aegre dimittunt, ac denique principia contagiosa tenaciter coërceant.

Plurimum autem interest vestium colorem attendere. Nigrae caloricum facile absorbent, facile transmittunt. Quae minus obscuro colore tinguntur, eo magis caloricum reflectunt, et cohibent.

Vestes arctiores gravissima afferunt detrimenta: sanguinis circuitionem impediunt, ac turbant, motuum libertatem adimunt, ac demum membra distorquent.

Maxime autem nocent collare, ligacula, perones, ocreae, calcei, ubi arctiora fuerint. Quantitas ea esse debet, quae corpus ab aeriori frigore tueatur, non tamen obruat. Laudandum immo est a pueritia corpus sensim frigore, omnibusque tempestatum iniuriis indurare.

Maxima demum ratio munditiei vestium habenda. Perspiratio eas permeat, et oleoso quodam humore imbuit. Quocirca si identidem non mutentur quae cuti applicantur, exhalatio perturbatur, et foetidae emanationes ex vitiato perspirabili erumpunt.

De vestibus haec habe. Laneas cuti non applica, nisi cum rheumaticis affectionibus sis obnoxius. Per hyemem laneae conveniunt: per aestatem lineae: vere, et autumno nunc hae, nunc illae, prout varia est atmosphaerae temperies. Cavendum autem, ne adventante vere, ocius vestes leviores induantur. Quum enim haec anni tempestas crebris vicibus subsit, metus est, ne rheumatismi, catarrhi, vel aliae inflammatoriae affectiones oriantur. Vestes obscuriori colore

donatae hyeme; ad albidum vergentes aestate opportuniores habentur. Vestium quantitas temperici atmosphaericae accommodanda. Caeterum ea tenenda, quae superius de indusiorum materie praecepimus. Quod ad formam attinet, non equidem posco, ut a consuetudine omnino deflectas. In iis enim, quae neque valetudini, neque moribus officiunt, alieno potius, quam nostro arbitrio indulgendum. At vero si mos iusserit quae nocitura videantur, prudentis est aspernari. Quocirca improbandae sunt vestes, quae utpote arctiores motuum libertatem impediunt. Munditiem diligentissime serva. Quae cuti adhaerent frequenter muta. Illud demum attende, ut, si te forte imber oppresserit, quantocius humidas vestes deponas, siccasque induas.

Praestandi, et illiciendi cupido cosmetica excogitavit. Persarum reges, ac proceres faciem variis coloribus pingebant, quo maiorem vulgi admirationem sibi conciliarent. Quo tempore Romani virtutis maiorum immemores inhonesto otio marcescebant, omnem operam dabant, ut

novis in dies inventis illecebris enervata corpora ad libidinem provocarent. Sequior autem sexus, et ii, qui plus feminae, quam viri, omne ingenium in cura corporis collocant, omni aevo cosmeticorum artem enixis studiis promoverunt. Talia, Aemili mi, te nimiopere dedecent. Sed et infelices libidinis servi vehementer errant. Etenim cosmetica, quae oxydis metallicis, uti plumbeis, mercurialibus, bismuticis, et alumine conflantur, fugitivas florentis aetatis veneres deturpant, et gravissimis cutis affectionibus occasionem praebent. Te autem decet puris aquis corpus mundare. Si quod tamen addere cupias, emulsivae substantiae opportunae censentur. Sic tuae iuventutis lepos maius a virtute decus habebit.

Ad tuendam valetudinem, roburque conciliandum balnea maximopere conferunt. Balneorum usus antiquissimus. Aegyptii, Persae, Graeci cum ad instaurandas vires, tum ad multiplices morbos debellandos balneis frequenter utebantur. Romani publica balnea magnificentia ipsis vere digna instituerant.

Iamvero balnea variam denominationem habuere, prout vel totum corpus, praeter caput, vel aliqua tantummodo corporis pars balneo mersatur. Si primum, universale vocatur: si vero alterum, partiale. Posterius in varias species tribuitur, prout variae partes in aquam merguntur. Balneum manuum, manuluvium; pedum, pediluvium; medii corporis inferioris, semicupium dicitur. Si aqua guttatim affundatur, stillicidium, vel embrochationem vocant. Maxime vero balneorum temperies attendenda. Balnea percalida ultra vigesimum quartum thermometri Rheaumuriani gradum evehuntur: calida inter vigesimum, et vigesimum quartum consistunt: subfrigida inter duodecimum, et vigesimum: frigida denique infra duodecimum.

Multae sunt controversiae circa balneorum variam temperiem exhibentium effectum. Nostrum non fuerit omnia argumenta singillatim expendere, quae sunt ab Auctoribus agitata. Nos in eo dumtaxat consistemus, ut ex effectibus obviis probabiliora decernamus. A balneo tepido exor-

diamur. Ab eo cutis mollescit: pulsus retardatur: si quando celeratur, id inter initia animadvertitur, quod quidem subitae aquae in cutem actioni tribuitur; respiratio et ipsa rarior evadit: copiosae excernuntur urinae : languor, non ille tamen molestus, corpus occupat. Quae quidem omnia relaxantem tepentium balneorum facultatem evincunt.

Similia a balneis vaporum contingunt. Corporis habitus laxatur, moxque sudor erumpit.

A calidiori balneo vitae vires primum augentur: at paullo post prae validiore stimulo perturbationes nascuntur. Rubet cutis, praecipue facies: arteriae carotides, ac temporales crebrius micant: anxietas oritur : vertigines sequuntur: festinat pulsus: copiosus sudor prolectatur.

Multo autem obscurior est actio frigidorum balneorum. Alii roborare autumant: alii vero debilitare. Priores animadvertunt, Spartiates olim frigidis uti balneis consuevisse : Augustum hepatis obstructione laborantem ab Antonio Musa frigidorum ope balneorum fuisse sanatum : morbos a

debilitate productos iisdem saepenumero fauste curari. Talia tamen ea non sunt, quae nos ab aliorum opinione avertant. Etenim frigus, uti superius innuimus, est stimuli defectus: stimuli vero defectus roborare non potest. Neque tamen negamus, frigidae aquae actionem, quae tamen diuturnior non fuerit, posse stimuli vices praestare, propterea quod systema nerveum subito, ac valide movet. Pudor, metus, terror non semel in morbis a debilitate manantibus utilitatem attulere. Dicasne, roborare? Non ita. Systema nerveum tantum movent, et, ut ita dicam, excutiunt: at effectus fugacissimus est, nisi alia accedant, quae roboranti donentur facultate. Nobis Europaeis per intemeratam valetudinem magis conveniunt tepida balnea. Si quis autem a pueritia subitis temperici balneorum mutationibus se objectet, non improbamus: sic enim sensim corpus induratur. Non statim a pastu suscipere balneum decet: non diuturniorem in eo moram ducere: utilius balneum est, si corpus per aquam dimoveatur, simulque cutis leniter confricetur. Quamobrem natatio maxime utilis: de qua inferius.

Nos, qui linea, et cannabina cuti applicamus, non adeo balneis, uti veteres, egemus. Vtile tamen fuerit identidem universalia balnea suscipere: frequentius autem partialia: maxime pediluvia: pedes enim facilius sordescunt. Singulis vero diebus simulatque e lecto surrexeris, manus, et faciem ablues aqua frigida: per hyemem acriorem vix tepida: laudabilius ages, si et frigida utaris, modo tamen a teneris adsueveris. Iuvat quoque bis, terve in mense calida aqua caput ab unguine, quo obducitur, abstergere: praesertim si caput unguentis colas.

Iam ad ea progredimur, quae ad rectum alimentorum usum attinent. Ac protinus animadvertimus, in alimentis considerari oportere naturam, quantitatem, praeparationem, ac sumendi tempus. Quod ad naturam, in animalia, et vegetabilia distinguimus. Quaesitum est, utrum homo suapte natura sit phytivorus, an sarcophagus. Otiosa profecto disputatio. Nemo, nisi sententiarum novitate aliquid gloriolae affectet, crediderit, naturam ciborum animalium usum vetuisse.

Altera vero controversia solet agitari, utrum scilicet victus vegetabilis sit animali praeferendus, an contra. Quae quidem dirimi nequit: etenim variis singulorum adiunctis cibum iuvat accommodare. Plerumque constituere licet: 1.° alimenta vegetabilia iis essè opportuna, qui valido sunt ventriculo, ac duris laboribus corpus exercent: ex adverso victum animalem iis fore necessarium, qui aegre concoquunt, et ad senium vergunt: 2.° cibos vegetabiles esse laudabiles per vernalem anni tempestatem: 3 ° utile plerumque fore alimenta animalia, et vegetabilia simul commiscere, aut, si mavis, alternare.

Hygienes scriptores singula alimentorum genera percensent, ac de omnibus quaedam tradunt praecepta. Equidem paucis ea complectar, quae tibi scitu necessaria existimo. Frumentaceorum usus longe latissimus. Panis triticeus salubrem cibum suppeditat. Oportet vero, ut triticum, quo panis conficitur, sit maturum, siccum, ac mundum: farina probe fermentescat: demumque panis recte coquatur. Optimus est panis, qui ex flore farinae componitur.

Furfuraceus minus sapit, malignius nutrit. Vtilis tamen est, ubi alvus segnescat. Panis parum coctus stomachum gravat : minus coctus durior evadit, minus alit, alvum adstringit: recentior, et calidus sitim, et flatus inducit: nimium vetustus, ingratus fit, et mucidus: biduanus, vel triduanus commendatur.

Nihil dicam de pane secalino, hordeaceo, miliaceo, aut ex zea-mays, quo apud nos ii tantum utuntur, quibus res domi angustissima est. Dicam vero de iis, quae proceres pani addere solent, ut palatum iam vulgaribus saporibus difficile novis solentur lenociniis. Bellaria habenda sunt tamquam venena: iucunda illa quidem, at non ideo minus infensa. Verum severior fortasse sententia est: coërcebo igitur: ab eorum abusu prudenter cave. Moderatus labor cibi appetitum excitet: non irritamenta insidiosa manu parata.

Oryza, zea-mays, solanum tuberosum cum grate sapiunt, tum egregie nutriunt.

Non frequentius leguminibus utendum, praesertim si debili ventriculo fueris: magnam enim aëriformis fluidi copiam in intestinis evolvunt.

Olera iucundo sapore donantur. Eorum autem actio varia. Spinacea oleracea, atriplex hortensis, beta tum cicla, tum vulgaris alvum emolliunt. Variae brassicae species alvum, et urinam incitant. Folia lepidii sativi, et sysymbrii nasturtii adstringunt. Oxalis acetosella, rumex acetosa, lactuca sativa, cichorium endivia refrigerant. Apium graveolens, et petroselinum, asparagi officinalis, et humuli lupuli turiones nutriunt, leniter stimulant, urinasque proliciunt. Fructus, quos edunt cucumer sativum, solanum melongena, et cucurbita pepo facile concoquuntur, alvum laxant, lotia cient. Radices raphani sativi, raphani armoraceae, brassicae rapae, betae vulgaris, dauci carotae idem praestant.

Fructuum usus frequentissimus est: ac mensa perinde manca videtur, si nulli praesto sint fructus. Tales porro distingui solent in acidos, acidos dulces, aqueos dulces, austeros, et oleosos. Qui aestate ad maturitatem perducuntur, nec diu servari queunt, vocantur temporarii, graecis horaci. Fructus acidi refrigerant. Huc atti-

nent fructus citri medicae, mali limonii, pruni cerasi acidi, baccae berberis vulgaris, ribesii albi, ac rubri. Fructus acidi dulces nutriunt, refrigerant, laxant. Talibus accensentur fructus citri aurantii dulcis, pyri mali, pyri communis, pruni domesticae, cerasi dulcis, baccae rubi idaei, drupae pruni armeniacae, amygdali persicae, fragariae vescae. Fructus aquei dulces magis refrigerant, ac laxant. Huc spectant fructus cucumeris melonis, cucurbitae citrulli, ficus caricae. Austeri adstringenti donantur facultate. Eiusmodi sunt, quos edunt punica granatum, pyrus cydonia, cornus mascula, crategus azarolus, olea europaea, mespilus germanica. Oleosi denique fructus egregie nutriunt, Inter eos primas sibi vindicant nuclei amygdali communis dulcis, coryli avellanae, iuglandis regiae.

Fungi grate quidem sapiunt, satisque alunt: at cibum ancipitem praestant. Varia tradita signa, quibus noxii fungi dignoscantur. Frequentius lamella ferrea, aut cuprea in aquam demersa servatur, in qua fungi decoquantur Si atrum metalla

colorem acquirant, perniciosi censentur. Indicio tamen omnem fidem ne praesta. Satius est aliquid fungorum, qui incocti iam fuerint, cani praebere, ut inde eorum indoles eruatur. Nosse interea iuvat fungos, qui salubriores aestimantur. Sunt vero agaricus campestris, deliciosus, cantarellus, lactifluus, clavaria coralloides, phallus esculentus, lycoperdon tuber.

Hactenus de esculentis vegetabilibus: transeundum modo ad ea, quae ex animali regno petuntur. Primum venit lac. Varia eius est actio, prout ex vario animante emungitur. Nihil dicam de lacte humano: quod quidem alimentum infanti accommodatum praebet, non vero adultis, nisi quum phthisi laborent: nihil de lacte asinino, quod tabidis quoque praescribitur. Nostrum vero fuerit de iis lactis speciebus agere, quae ad alimentum usurpantur. Lac vaccinum frequentiori usu venit: egregie nutrit, et grate sapit. Caprillum, et ovillum crassius est, atque stomachum onerat. Ex lacte praesertim vaccino eruuntur butyrum, et caseus, quae miram cibis gratiam conciliant. Nocent tamen, si intemperanter assumantur.

Ova abunde alunt, et facile digeruntur; modo recentia sint, ac tremula capiantur. Vetusta ventriculi pondus, intestinorum inflationes adducunt, alvumque sollicitant. Multis moris est vitellum ovi diu subactum coffeae infuso adsociare. Frequentissimus quoque est usus potionis, quae paratur ovi vitello cum vino albo, et saccharo incocto. Quae quidem alimenti genera laudanda.

Edulia, quae superius recensuimus, a vivis animantibus suppeditantur. Nunc dicamus de carnibus. In hisce expendere iuvat speciem animantis, a quo desumuntur, aetatem, ac denique partem corporis. Ac primum mammalium carnes distinguendae, prout cicura sunt, aut fera. Posteriorum carnes validiores ventriculi vires expostulare censentur. Cicurum vero carnes sunt multo usitatiores. Bubula sapida est, digestuque facillima. Non valdopere cedit ovilla. Caprilla aegre subigitur, nec grate sapit. Suilla pinguis, ac sapida est, ac facile concoquitur; at ex femella non desumenda: etenim ingrate sapit, alvumque movet. Multa ex suilla praeparantur, quae

parce usurpata optimum alimentum exhibent.

Aves, quae frugibus vescuntur, alimentum praestant salubre. Inter avium carnes praeferuntur quas praebent alauda vulgaris, fringilla carduelis, columba domestica, phasianus gallus, tetrao perdrix, turdus viscivorus, scolopax rusticula, scolopax gallinago.

Pisces nutrimentum suppeditant, quod cutaneam perspirationem imminuere censetur. Hinc cutaneae affectiones, quibus ichthyophagi populi corripi consuevisse traduntur. Neque tamen omnis piscium usus improbandus, modo sit parcus. Non autem omnium piscium carnes eodem numero habendae. Merito laudantur perca fluviátilis, salmo thymallus, salmo trutta, muraena anguilla, cyprinus carpio, cyprinus tinca, gadus lotus, gadus morhua recens, merlangius, clupea sprattus, seu sardina, scomber tynnus, acipenser sturio.

Amphibiorum classis geminas offert species, quarum usus satis est frequens. Sunt autem testudo, et rana. Iusculum

dant nutriens, leniterque stimulans. Plerumque non sani eo utuntur; at utile tabidis ducitur.

Ex insectis cancri genus ad paranda iuscula usurpatur.

Vermes denique unicam fere speciem esculentam offerunt: scilicet ostream edulem. Eximium alimenti genus, nutriens, sapidum. Ab ea tamen abstinendum quo tempore ova excludit, proptereaquod virosam pene naturam adipisci videtur.

Interim animal, cuius carnes in usum cessurae sunt, nec annosius sit, nec tenerius. Si primum, sunt tenaces, ac durae: si alterum, pinguiores, minusque nutrientes. Quo tempore animalia veneri indulgent, carnes praebent halitu graves, et insalubres. Quae ab omni exercitio amoventur, quo promptius pinguescant, carnes habent digestu difficiles. Eorum autem, quae laboribus exhausta fuere, carnes coriaceae sunt, et nutritiis principiis destitutae. Quo laudabiliori victu usa sunt animantia, eo meliores quoque carnes largiuntur. Quae morbo interempta sunt (nisi vi productus, brevisque fuerit) expungantur.

Ratio et habenda partium, quae in victum deducuntur. Cerebrum vituli tenerum: lingua optima: hepar sapit, ac nutrit: pulmones alunt, at ventriculum gravant: cor, renes, lien aegre subiguntur, solisque humilioris sortis hominibus eduntur: ventriculus in frustula sectus permultis in deliciis est.

Plerique ciborum aliquam praeparationem desiderant, quo et palato magis arrideant, et facilius concoquantur. Varia vero est praeparandi ratio. Quaedam macerantur, uti permulta vegetabilia, alia exsiccantur. Coctio autem maxime facit, ut alimenta facilius subigantur. Ea praesertim in carnibus necessaria. Neque una coquendi methodus est. Etenim carnes nunc elixae, nunc frixae, alias assatae eduntur. Iura ex carne bubula, et gallinacea frequenti usu veniunt, et optima aestimantur. Ius cancrorum non paucis arridet.

Alimentis adiungi solent condimenta. Haec autem tribuuntur in salina, dulcia, acida, pinguia, et aromatica. Sal, quod fere solum usu venit, est sal marinum,

Gratiam cibis addit, et ad digestionem ventriculum praeparat. Saccharum, et mel ad dulcia condimenta referuntur. Illud iucundiori sapore donatur: posterius nauseosum est, alvumque turbat. Condimenta acida refrigerant, gratumque saporem conciliant. Huc praesertim attinent acetum, succus citri, limonii, et aurantii, omphacium, seu succus ex immaturis uvis expressus. Pinguia, et oleosa ad coquenda alimenta, praesertim animalia, adhibentur. Oleum cum aceto subactum oleribus, vel et animalibus cibis affusum plerisque in deliciis est. Veniunt demum aromata, quae plurimum ad digestionem conferunt. Sed neque iis abutendum, ne ventriculi sensilitas adsuetudine obtundatur. Hisce accensentur folia salviae officinalis, apii petroselini: flores croci officinalis, anethi foeniculi, pimpinellae anisi: cortices citri, aurantii, limonii: sinapis nigra, caryophylli aromatici, piper cubeba, amomum zingiber, nuclei myristicae officinalis.

Monere expedit, alimenta, praesertim acida, et pinguia vasis cupreis, ac plum-

beis asservari non oportere. Stannea non carent noxae suspicione. Tutissima habentur argentea: percommoda denique fictilia probe vitreata.

Alimenta hactenus persecuti, nonnulla dicemus de potu. Omnes, quibus utimur, potiones revocari queunt ad aquam, liquores fermentatos, eorumque producta, infusa aromatica.

Aqua saluberrimam potionem dat, modo nullo vitio inficiatur. Quo vero salubris aestimetur, oportet, ut sit inodora, insipida, incolor, frigida, levis, aëre imbuta, prompte legumina coquat, linteamina probe mundet, cito calefiat, et cito refrigeretur, saponem denique facile solvat. Aqua fontana caeteras vincit, modo peregrina non devehat; sequitur fluviatilis, quae tamen turbulenta non sit. Excipit putealis: at putei fundus debet esse arenosus. Posterior reliquis multo usitatior. Aquae meteoricae vix unquam ad potum usurpantur. Quae mineralibus sunt onustae principiis, habentur tamquam medicamentum, adeoque sanis non opportunae. Aqua maritima in usum non cedit: quam-

quam apta potui per destillationem evadit. Aquae actio et discrepat pro varia, qua donatur, temperie. Frigida salubrior aestimatur: at iis non laudatur, qui debili ventriculo sunt, vel maxime aestuant. Post ebullitionem refrigerata insipida est, et insalubris. Tepida ventriculum, et intestina relaxat: calidior irritamentum stomacho infert.

Vinum severior vetuit Hallerus: aliique ipsum secuti aquam longe anteponunt, eo adducti, quod Demosthenes, ut caeteros omittamus, a vino abstinuerit. At nobis iuvat esse aequitatis studiosis. Vinum utique magis nocet, quam aqua, si ipsis abutamur: at neque existimes, Demosthenem ideo Graeciae fulmen fuisse, quod aquam potaret; sunt enim alii, qui Baccho impensius indulgentes cum in scientiis, tum in armis meritam sibi famam vindicarunt. Alexandrum, et Catonem nominasse sat esto. Quamobrem illud dumtaxat curandum, ut recte vino utamur. Iamvero innumerae sunt vini differentiae pro varia uvarum indole, ac maturitate, pro vario, sub quo succrescunt, caelo, pro varia fer-

mentationis diuturnitate. Plerumque vina rubra magis roborant, quam alba: recentiora minus generosa sunt, et incommoda debilibus procreant: vetusta longe optima. Sapor vini animadversionem desiderat. Vina autem distingui solent in dulcia, acida, et severa. Dulcia nutriunt, excitant, calefaciunt. Huc attinent tokaiense, maderiacum, hispanicum, malacense, frontiniacum, moscatellinum, lacryma christi, moschatum syracusanum, quod ex Bonae Spei promontorio ad nos adfertur. Acida sitim compescunt, urinas cient. Ad ea spectant rhenanum, mosulanum. Severa demum valdopere excitant: idcirco caput facile tentant. Eiusmodi sunt malvaticum, nicaeense, burgundicum. Vina et densitate differunt. Crassa saccharo, et tartaro abundant: maxime nutriunt, ac roborant; at aegre digeruntur: idcirco iis dumtaxat conveniunt, qui duris laboribus operam navant. Tenuia minus quidem alunt, at facilius concoquuntur: ideoque iis commendantur, qui parum corpus exercent. Alia vina sunt quodammodo media: quorum usus cum frequentior, tum iis, qui valeant, magis commendatus.

In vino illud maxime attendendum, ne sit adulteratum. Vtplurimum vitiatur oxydis plumbi, et alumine. Primum dignoscitur, si sulphureto potassae soluto superaffuso vinum extemplo flavescat, mox sedimen atrum demittat. Alterum eruitur, si nitras mercurii solutus affusus sedimen producat, quod constet ex sulphate mercurii, et nitrate aluminae. Frequentius vina venalia aqua diluuntur. Fraus saluti minime perniciosa: quamquam inulta esse non debet, propterea quod ius et ipsa laedit.

Cerevisia penes multas gentes frequentiori venit usu, quam vinum. Nos potione per aestivos ardores delectamur. Modo rite sit confecta, eius usus haud improbandus; nutrit enim, atque vires instaurat. Ideo autem vino praestare dixeris, quod minus facile in temulentiam coniiciat.

Sicer apud nos usurpari non solet; caeterum virtute ad cerevisiam accedit.

E vino, eiusque foecibus, cerealibus, arundine saccharifera, ac nonnullis fructibus destillationis auxilio obtinentur liquores alcoholici maxime excitantes, qui

variis nominibus donantur pro varia substantia, ex qua eliciuntur. Huiuscemodi potiones sua utilitate non carent; at si attendamus, plerumque in abusionem converti, et gravissima inde mala promanare, pronum erit concludere, mortales absque noxa iis carere facile potuisse. Equidem autem illud tantum a te, Aemili mi, postulo, ut parce iis indulgeas.

Alcoholicas potiones excipiunt thea, coffea, et cocholata.

Infusum ex thea acriter improbat Zimmermannus, quem plerique sequuntur. Potus sudorem excitat: nulla autem per integram sanitatem sudoris prolectandi necessitas.

Infusum coffeae alii maximis laudibus ferunt, ac pene nectari assimilant: alii contra noxium autumant. Nos utrisque partim fidem adhibemus: putamus scilicet, coffeam parce assumptam utilem fore: at perniciosam, si tota die (quod nonnullis moris est) sorbilletur.

Cocholata abunde alit, blande excitat, gratissime sapit.

Non e re fuerit de innumeris potioni-

bus dicere, quae solent adhiberi; earum enim virtus ex substantiis, quae aquae adduntur, facile eruitur.

Iamvero sat non est optimo cibo, potuque uti: necesse ad hoc est recte ipsis uti. Quamobrem postquam de alimentis, et poculentis disseruimus, nonnulla diaetetica praecepta addemus.

Primum hoc est, numquam in alimentorum excessu peccandum. Quam multa quam gravia detrimenta ab intemperantia manant! Salutem pessumdat, ingenium obtundit, animum deiicit, mores corrumpit. Quo magis mensa tua ad Spartiatum frugalitatem accesserit, eo laudabilior. Identidem mutentur alimenta, ut ventriculus novo stimulo sollicitetur. Vino utere, at parce. A pastu coffeam sorbere poteris; melius ages, siquando abstinueris; cavendum enim, ne quaevis adsuetudo ineatur. Cocholata ad ientaculum laudatur. Post pastum os frigida fovebis, ut dentes mundi serventur; hoc erit tuum dentifricium, neque aliud. Duo in die pastus sufficiunt; tertius iuventuti conceditur. Plures adhuc requirit aetas te-

nerior. Coena sit parcior. Ante pastum, et post ipsum ab omni animi contentione, saltem ad horam, abstineatur. A pastu, licet post tertiam horam, non severis, at potius amoenis studiis opera navetur. Interea diaeta anni tempestati, temperamento, aetati accommodanda. Exeunte autumno, et hyemali tempestate carnes utiliores, et vinum sincerum necessarium aestimantur. At vere, et aestate victus vegetabilis praeferendus, et vinum aqua debilitandum.

Victus vegetabilis, et vinum dilutum sanguineis, ac biliosis conveniunt. Ex adverso melancholicis, ac phlegmaticis alimenta nutrientia, ac vina apta generosa ducuntur. Quae diximus de prioribus, de aetate iuvenili intelligantur: quae autem de alteris meminimus, iis etiam, qui in virilitate consistunt, vel ad senectutem vergunt, communia censentur.

Ita animantia constituta sunt, ut quaedam ad sui instaurationem recipiant; alia vero, quae suo iam functa munere diutius in corpore absque noxa manere nequeunt, expellant. Si autem ordo perturbetur, morbus praesto est. Videamus igitur, quae

praestanda sint, ut excreta, et retenta ad salutis normam sese habeant.

Saliva ad promovendam ciborum digestionem plurimum confert. Qui pessima consuetudine salivam continenter excreant, ciborum appetitum amittunt, atque contabescunt. Non itaque tales imitaberis.

Alvi, et urinae excretiones coërcitae gravissimas noxas attulere. Ticho Braheus, retentis inopportuno pudore lotiis, interiit. Idem de caeteris excretionibus dicendum. Si retenta urina incommoda parit, tepidum balneum suscipe, vel tepentes ventri fotus appone. Segnior alvus laxantibus cibis ad officium revocetur. Si ii haud sufficere videantur, ad lenia purgantia confugito. Vberiora lotia, et frequentior, aut liquidior alvus aequum instantis morbi metum iniiciunt. Licet autem inter initia apto regimine compescere. Adiuvant idem vinum, abstinentia ab iis, quae laxant, frictiones corporis, exercitium, diutina in lectulo mora, vestes eiusmodi, quae corpus ab aëris vicissitudinibus defensent.

Cutaneae perspirationi maxime prospiciendum. Si nimium adaucta fuerit, temperanda est quiete, levioribus vestibus, vino aqua fracto: segnem vero tepidum balneum, et frictiones apte sollicitant.

Luxuria vires pessundat, animum labefactat. Quam multi ea peste pellecti ingenium, quo maxime excellebant, infeliciter amisere! Quam multi in ipso aetatis flore absumpti! Quamobrem te vehementer hortor, Aemili mi, ut mature a veneris illecebris caveas. Aetas tua procellosa est; multa te circumstant pericula, quae quidem tanto sunt ominosiora, quanto minus comperta. Ne sinas, precor, te a fallaci voluptatis specie hallucinari: te instrue fortitudine: sapientia, atque religio tibi adsint. Ita porro fiet, ut e tot periculis incolumis, virtute praeeunte, felicitatem adsequaris.

Celsus scripsit, ignaviam corpus hebetare, laborem confirmare, illam maturam senectutem adducere, hunc longam adolescentiam reddere. Veritatem dignoscentes legumlatores varia corporis exercitia instituerunt. Lycurgus sanxit, ut Spartia-

tes adolescentes statis diebus de robore contenderent. Graeci, et Romani cursu, cestu, luctatione, pugilatu, saltatione sese exercebant. Parthi non ante cibum liberis concedebant, quam aliquo corporis exercitio promeruissent. Proditum et est, Balearium pueros non ante ientaculo donatos, quam funda propositum panem attigissent. Vetusti Galli, teste Strabone, iuvenes otio torpentes verberibus afficiebant. Tacitus perhibet, Germanos suam in bellando gloriam ponere consuevisse. Nostri nunc muneris fuerit de corporis exercitationibus tamquam tuendae valetudinis praesidio disserere.

Primum hoc tene, corporis exercitiis illic esse indulgendum, ubi aër nullis pravis emanationibus polluatur, et moderata gaudeat temperie: et corpus nec nimiis, nec levioribus instructum esse vestibus oportere. Ratio praeterea variae, in qua mortales versari queunt, conditionis, tum et variae anni tempestatis habenda. Lenes dimotiones infantibus, lusus magis crebros, quam validos motus inducentes pueris: diuturniora, ac magis laboriosa exer-

citia adolescentibus, moderatus motus senibus accommodantur. Plurimum et dandum corporis constitutioni, et adsuetudini. Iuvat quoque remissius corpus exercere aestate, quam caeteris anni tempestatibus. Si quaeras, quamdiu protrahendum sit corporis exercitium, dicam, id non posse facile definiri: illud tamen constitui potest, eam utilem fore corporis exercitationem, qua non vires defatigentur, at potius ad alacriorem actionem incitari videantur. Vbi autem a labore destiteris, non illico cibum capies, at quieti indulgebis.

Hactenus dicta spectant ad omnia corporis exercitia; nunc vero de singulis dicendum.

Prima venit ambulatio. Haec lenem corporis motum expostulat: immo plus minus celeris esse potest, ideoque omnibus corporis constitutionibus facile accommodatur. Ambulatio autem laudabilior erit, si in aperto aëre suscipiatur inter cantum avicularum, florumque amoenitates. Ita enim fiet, ut animus tristes abigat curas, iucundoque naturae spectaculo re-

erectur. Quantam autem, Aemili mi, voluptatem percipies, si historiam naturalem colueris. Circumvolitantia insecta, quorum tam multae varietates occurrunt, miraberis: plantas coram te perinde gestientes adfaberis: multigena fossilia ad suum quaeque ordinem revocabis.

Cursus ab ambulatione ob maiorem celeritatem differt. Quamobrem cursus iis utilis aestimatur, qui validiore corporis constitutione donantur.

Neque minor utilitas a saltatione, vel chorea capitur. In ea quippe totius corporis partes exercentur, atque utiliter succutiuntur. Aliquis tamen in ducendis choreis modus esse debet.

Vsitata olim fuit luctatio cum umbra, qua scilicet aurae ictibus diverberantur. Nostra vero aetate, non modo iis, qui militiae animi adiiciunt, sed et omnibus honesto loco natis arridere solet armorum ars ludicra, quae maximae est utilitatis.

Lenius exercitii genus est ludus, quem *billard* Galli vocant. In eo enim ambulatio, et multiplices corporis inflexiones concurrunt.

Antiquissimus est usus pilae, qui perutilis aestimatur, pueris praesertim, ac debilibus: minimum enim virium exposcit. Follis vero iis, qui maximo robore pollent, magis convenire videtur.

Valdopere salutaris ducitur venatio. Graeci venationis inventum Apollini, ac Dianae acceptum retulere. Persae, Scythae, Parthi plurimum venatui sese addicebant. Cyrum, et Darium venatione delectatos accepimus. Nec minus in honore fuit exercendi corporis ratio apud Graecos, atque Romanos. Caesar triumphans publicam venationem instituit. Traianus venatum habebat in deliciis. Senatus locis venationi aptis insignes exercituum duces donabat. Nostra adhuc aetate Reges solemnes celebrant venationes. Varia interea venandi ratio. Etenim nunc pedestris est, nunc equestris, iam retibus, iam laqueis instituitur: at usitatior ea est, qua animantia ignea ballista adsequimur. Vtilis quidem venatio est: at caveatur ab incommodis, quae illam comitantur. Vestes sint laneae. Calcei ab aqua non permeandi, ocreae, perones

crura tutentur. Pileus sit albidus. Aestuans nec vestes depone, nec umbram pete: frigidiorem aquam ne bibas. Domum redux siccas vestes indue.

Magnopere sese commendat equitatio. Digestioni favet, liberiorem viam sanguini parat, perspirationem promovet, vires confirmat. Persis, ac Parthis maxime fuit familiaris. Hippocrates, Galenus, Sydenhamius, ut caeteros mittamus, equitationem cum iis, qui valent, commendant, tum multis in morbis praecipiunt. Vt autem optatam ab equitatione utilitatem percipias, talibus attende. Erecto trunco, et capite elato te gere: firmiter inside: contra flantem ventum non equita, vel, si equitandi fuerit necessitas, os vela: sudore perfusus a refrigerio, ut superius monuimus, cave.

Inter corporis exercitia non ultimas sibi vindicat natatio. Per eam enim et corpus utiliter dimovetur, et salubris balnei actio adiungitur. Natatio maximo in honore fuit apud Romanos. Cato maior filium natatum edocuit. Caesar natatoriam artem maxime callebat. Augustus ad natationem nepotem instituit.

De variis modo gestationis generibus dicendum. Primo veniunt vectio in rheda, ac gestatio in lectica. Vsus rhedae pro varia, qua promovetur, celeritate varios effectus parit. Huc quadantenus attinent, quae superius de equitatione animadvertimus. Gestatio in lectica minus vehemens est, ideoque debilibus utilis. Navigatio undulatorio motu salubriter concutit, et nova semper obiectorum serie animum mirifice recreat, maxime si iuxta maris littora suscipiatur.

Iuvat praeterea identidem caelum mutare. Quantam profecto voluptatem afferunt peregrinationes! Tu itaque, Aemili mi, quandoque nativum solum desere, exterasque pete regiones Sic enim non modo tuam valetudinem confirmabis, sed et mores hominum, naturaeque producta non sine maxima utilitate pervestigabis.

Theatra, ludique omnes, in quibus et corpus manet immotum, et animus intenditur, non huc attinent. Non equidem omnino vetuero: ab iis enim, qui stoicam severitatem redolent, vehementer abhorreo. Dico tamen ab hisce diutius protra-

ctis corpora hebetari, nec raro mores corrumpi.

Labor, ut vidimus, ad robur corporibus conciliandum maximopere confert: verum et ipse debet cum quiete alternare. Ut autem animus et ipse recreetur, iuvat amoenis uti consortiis. Iamvero huiusmodi quies haud satis esset ad exhaustas corporis vires instaurandas. Quamobrem natura voluit, ut statis temporibus placidus somnus adventet, qui animi curas consopiat, atque vires redintegret. Sed et somno suae sunt leges. Diuturnior nocet: ad septimam horam productus salutaris habetur. Cubiculum, in quo somnum es capturus, purum aërem contineat, et ab omni sit strepitu semotum. Nox ad dormiendum data: qui hanc legem violant, gravibus premuntur incommodis. Post parcam coenam deambulatio alliciat. Recte factorum conscientia animi tranquillitatem . conciliet: non dirae cupidines turbent. Non molliora sint strata: levia sint super pectore stragula, ne spiritus cum labore ducatur. Summo mane e lecto surge. Quam splendidum offert solis ortus spectaculum!

Aurora primum minora fugat sydera, mox vero suas rosas late diffundit: laeta lux sensim percrescit: demumque fulgidissimum iubar se prodit. Tum vero numerosa luscinia purum aërem suis modulaminibus mulcet: et purpurei flores sese expandunt: et universa natura orientem diem ridens salutat. Tu, Aemili mi, tuam et vocem adiunge: et Deo Optimo Maximo, qui tam pulcherrima infinita sua sapientia condidit, suaque mira benignitate ad tuam utilitatem, atque oblectamentum prodit, tua demissus obsequia, uti aequum est, praesta. Scire nunc aveas, utrum meridiari expediat. Si potes, abstine: si prostratae aestivis ardoribus vires expostulent, satius fuerit ante prandium obdormire.

Nec minus enitendum, ut animi facultates, et affectus sapienter regas, ac temperes.

Affectus vehementiores valetudinem laedunt. Subitum maximumque gaudium Sophoclem, Philippidem, Diagoram, Chilonem, Thalnam, Xeuxim exanimasse legimus. Moeror multo plures letho victimas dedit. Clemens VII, et Racinius prae

ingenti moestitia periere. Alias autem moeror lentius agit: somnum arcet, ventriculum enervat, maciemque gignit. Metus gravissime percellit: ab eo metu cordis actio languescit, laboriosus spiritus ducitur, et vires prosternuntur. Pudoris effectus non multum abludunt: genas rubore suffundit, evacuationes supprimit, gravesque morbos adducit. Promptius, ac gravius officit terror: hinc lipothymiae, palpitationes, convulsiones, subita canities, apoplexia cito lethalis. Espinosa ab acerbiori Philippi II Hispaniarum Regis obiurgatione perculsus adeo fuit, ut non multos post dies interierit. Perbelle Seneca iram brevem furorem appellavit. Per eam rubet facies, scintillantes prorumpunt oculi, os spuma obruitur, sanguinis motus acceleratur. Alias autem contrarios effectus exerit; squallescit facies, pulsus exilis tangitur, anhelosa fit respiratio: vox haeret. Nerva, et Attila inter iracundiam periere. Odium, et invidia animos torquent: corpora macerant. Affectus vero, qui salubrior censetur, est spes; non enim ipsa nimiopere stimu-

lat, ut gaudium; at moderate, uti sanitas poscit, afficere videtur.

Animi cupiditates cum stoicis non expungimus: at constituimus, omnes animi affectus vel purissimos, ubi immoderati fuerint, incolumitati nocere. Prima aetas vivit vitae nescia suae: pueritia nugis delectatur, ac iocis: at eheu! adventat pubertas, iamque cupido sua miscet venena. Amoris insidias venustisssime, ut solet, Virgilius in sua Elisa descripsit. Vritur infelix, praeclara facinora interrumpit, furens bacchatur, Aeneam praesentem attonita contemplatur, absentem et audit, et videt: demum furiis agitata caelum, terramque iniuriae vindices deprecatur: moxque desperatione amens sibi mortem consciscit. Excipit virilitas, qua defervescere incipiunt amoris favillae; at asperior subit animi arbitra ambitio. Haec mentem impotenti vexat cupidine. Nihil ambitioso sat est: dies, noctesque in sectandis grandibus trahit: ubi quae ardescebat est consequutus, non idcirco sibi acquiescit: at plura, et subliniora ardentius efflagitat. Eius desideria sunt

vultur Titii iecur aeternum depascens, non destruens unquam. Labentibus demum corporis viribus, abiecta imperium animi capit avaritia, quae reliquum vitae miserrime corrumpit.

Quum itaque tam multa, tam gravia ex immoderatis animi affectionibus detrimenta profluant, danda est opera, ut quam maturrime compescantur. Cave, Aemili mi, cave a cupiditatum blanditiis: sunt dolosae, sunt mortiferae. Otium tamquam pestem teterrimam fuge; temperantiae, et continentiae legibus obtempera; litteras cole; sapientiam fidus sectare. Si contumacior affectus teneat, alio migra. Mirum sane est, quantum ad animi affectiones depellendas conferant peregrinationes. Maxime vero religio tibi constanter adsit. Talibus instructum praesidiis non insanus amor illiciet, non irrequieta iactabit ambitio, non insatiabilis auri fames erodet: non prospera inflabunt, non deiicient adversa: odii nescius veniam ultro petes, ultro dabis.

Interea philosophiae, religionisque praecepta animo promptius adlabuntur,

vividiusque percellunt, si ab ingenuo cari amici profluant labio. Quam suavis, quam utilis, quam necessaria amicitia est! Haec gaudia complet, curas mitigat, ubique praesto est, numquam intempestiva, molesta numqnam. Amicum itaque tibi compara. Hic autem idem tecum velit, idem tecum nolit: velit virtutem, vitium nolit: te parcus laudet, benignus reprehendat, numquam abiecta prodat assentatione.

Mortalis vim in se experitur, quae ad contemplandum invicta compellit. Quam pura, quam sancta voluptas illa est, quam Musae animis adspirant! Caetera bona, ut scite Tullius, non omnium temporum sunt, non omnium aetatum, non omnium locorum: at ingenuae artes adolescentiam alunt, senectutem oblectant, secundas res ornant, adversis solatium, et perfugium praebent, delectant domi, non impediunt foris, pernoctant nobiscum, peregrinantur, rusticantur. Caetera pro libitu versat fortuna: sublimes deprimit, divites ad egestatem sternit; at quae ingenio adprehenderis rapere, in volubilis divae potestate non est. Nasonem in exilium

comitatae Camoenae: Boëtium in carceris squallore, catenarumque pondere solatae: non ipsae paupertatem aversantur; ipsae aegritudines mirifice sublevant.

Verum et modus aliquis in mentis laboribus servandus, ne valetudo frangatur. Nihil enim sanitati magis adversatur, quam improbae animi contentiones. Hinc caput graviter dolet, exulat somnus, mens perturbatur : non promptae recursant ideae, deiicitur animus, organa nutritionis suo in officio segnescunt. Quae quidem ut declines incommoda, talia teneeris. Ne vigil noctes ducito: summo mane tuis da operam studiis : a prandio, si ad amatum laborem redire cupieris, non veto: at aliquid temporis effluxerit. Iuvat autem duplex simul studiorum genus excolere : ubi prius fatigaverit, alterum suscipe: si et huic mens non satis prompta se praestet, protinus abstine, et quiete, musicis modis, corporis exercitationibus animum refice. Severa studia solent citius fatigare, quam amoena. Haec itaque illa excipiant. Quae si praecepta servaveris, tantum abest, ut noxam a studiis

perferas, ut maximam immo utilitatem percipias Quemadmodum enim moderatus corporis labor animum erigit, ita et moderatum animi exercitium corpus confirmat. Accedit voluptas incredibilis, ac pene divina, qua ii perfunduntur, qui vel aliquam veritatem multa per saecula incompertam fauste retegunt, vel caelestia eloquii, carminumque modulamenta animis recte informatis excipiunt. Quis profecto Lavoisierio beatior, qui densissimum velamen, quo arcana sua tamdiu celarat natura, discidit, omniumque effectuum, qui a mutua elementorum actione dimanant, causam in lucem tulit? Quid Musarum incantamentis potentius? Neque immerito fabulis delectata Graecia confinxit, Orphei suam Eurydicem lamentantis modos tartara stupore complevisse, dirasque Eumenides caeruleos angues crinibus impexas mansuefecisse, et immanes Cerberi antea quiescere nescii latratus abrupisse, et miseras umbras suorum pene cruciatuum oblitas spe melioris conditionis recreasse. Quam vero sinceras voluptates expertum fuisse putabimus nostrum

Calusium, qui omnium musarum fuit cultor ardentissimus? Nunc ipse sacras paginas obsequenti in Deum pietate interpretabatur, nunc inclytam Iosephinam, et suavem Henricam, strenuumque Ferdinandum suis carminibus ex oblivione vindicabat, nunc Pedemontani Cycni canori laudes in eruditis conventibus celebrabat. O virum eximium immortalitate dignissimum! O praeclarum virtutis exemplar, quod imitari studeamus!

Reliquum est, ut ostendamus, quanti intersit, ut optimum deligas medicum, cuius sapientibus utaris consiliis. Ne te moveant procacia dicteria, quibus alii, quorum propositum est, quae ignorant, imprudenter improbare, alii in caeteris quidem admirandi, at in suo de arte medica iudicio iniusti divinam scientiam impetere non erubescunt. Praedicant, omnia ineluctabili fato temperari, medicos caecutire, communi periculo discere, experimenta per mortes agere, torquere, fallere: Romam medicis ad saecula caruisse: villicos, quibus medici saepe desunt, multo esse robustiores urbanis, quos opprimit turba

medentium; providam naturam, quae bruta animantia dirigit, non potuisse hominem tam miserum velle, ut arte tam longa, tam ancipiti, tam periculosa ad suos arcendos, curandosque morbos indigeat. Oh boni! Ferreo regimur fato: medicina quid praestat? Quaenam vox ista est? Quid praestat cibum capere, quid te ab inclementis caeli iniuriis tutari, quid tam diligenter incolumitati studere, si fatum cuncta invicte moderatur, si irrevocabilis lata sententia est; treme, perfer, tace, infelix duri fati ludibrium? Obscura quaedam: ergone temere neganda sunt omnia? Immortalitatem Hygea impertiri non potest: ergone fabulosa? ergone fraudulenta? Vitium in dies suum magis, magisque prolatat imperium: hinc ingeminantur aegritudines: an culpa medicinae ulla est? De insidiosis voluptatis illecebris monet amica: an itaque in adflictandis animis laetatur insultans? Vbinam vitium hebetans corpora omni ope se praestat, ut fata praecipitet? Annon in urbibus? Quid est, amabo, quod medicos ad decipiendum compellere queat? An famae cupido? Muliercula quaevis sine

doctrina, sine experientia cum medico vel praestantissimo arroganter saepe decertat. An opes? An multi sunt, qui medicinam facientes honestas divitias paraverint! Annon multo plures numerantur, qui ob tabificam labem ad aegrotantium lectulos susceptam praematuro fato concesserint? An tanta poscitur opera, an tam longa studia necessaria ad mentiendum, ad ignarum vulgus irretiendum? Fas esto ad historiam confugere. Quis negare audeat, nullam fortasse scientiam inveniri, quae tam multos, tam illustres iactet viros? Inter innumeros iuvat unum proponere Hippocratem. Avitas hic opes in alienam utilitatem liberaliter fundere: nullis laboribus parcere: nihil intentati relinquere, ut medicam artem novis conatibus provehat: honores, et opes a munificentissimo Persarum Rege sponte ipsi oblata recusare: minas adspernari, antiquius habens perire pro patria, quam ab hoste contra patriam coli: omnis semper pro omnibus esse. An haec ars mentiendi, fallendi? Neque facile concedam, medicos omnes e Roma expulsos fuisse:

eruditorum enim virorum sententia est, medicos Graecos, qui tunc maxime Romam confluebant, ob mutuum gentium odium exulasse. Caeterum nobis sat est, Archagatum in urbem inter acclamationes fuisse receptum. Quae cum ita sint, tandem aliquando iniustissimi medicae artis hostes consilium mutent; aequumque illi praestare non detrectent obsequium. Neque existimes velim, Aemili mi, medicinam aegrotantibus quidem opitulari, at valentibus plane inutilem fore. Non ita est. Quemadmodum enim non simulatque debellatum est arma ponuntur, sed et illa pacem ab omni metu belli tutantur : ita quamvis sanitas vigeat, non ideo inutilis habenda medicina. At danda est opera, ne morbus adoriatur incautos. Accedit, quod saepius illae in homine perturbationes oriantur, quae facile, si maturam feras opem, sedentur, si vero neglectae fuerint, gravissima mala, non raro et irreparabilia adducant.

Iamvero si prudentis est vitam sapienti medico committere, nihil contra imprudentius, quam se cuique medicum sese

praedicanti concredere. Satius immo existimo, omni carere medico, quam ignarum adhibere; saepe enim sola natura sibi sufficere visa est; at stolidus medicus non officere nequit.

Scire cupias signa, quibus sapientem medicum dignoscas. Iudicium mehercule difficile. Ingenue tamen prodam quid sentiam. Ac protinus animadverto, nequicquam nonnullos, non dicam ex vulgo, sed et inter eos, qui sapientiam affectant, maximum inter theoreticos, et practicos medicos discrimen constituere. Quid medius fidius absurdius, quid ridendum magis, quam arbitrari, docere medicinam, eamque facere sibi penitus adversari? Theoria sane est ratiocinium: theoriam igitur expungere idem plane est, ac expungere rationem. Fateor ultro, nonnullos hypothesibus abuti: at non idcirco rectus earum usus improbandus Interim non modo concedo, verum contendo, sat non esse morborum indolem, remediorumque virtutes apud auctores investigare: at maxime oportere, ut quae lectitata fuere, ad aegrorum lectulos sedulis observationibus confir-

mentur. Sic igitur aio, sic statuo: theoriam absque praxi inanem fabulam sapere: praxim absque theoria esse per invia absque luce pererrare. Quamobrem tuus medicus utramque calleat, inventutem in studiis exercuerit, nec laurea ipsi fuerit finis studiorum. Qui post cruda studia in forum medicum irrumpunt, aeternumque vale scriptoribus dicunt, nobili medici nomine honestari nequeunt. Notiones enim in gymnasiis exceptae maturandae sunt, elaborandae, perficiendae. Interea scientiae virtus accedat, sine qua vel nulla scientia est, vel perniciosa. Tibi itaque medicus sit prudens, iustus, religionis cultor. Hic autem me temperare non possum, quin eos refellam, qui medicinam distrahere a religione animos praedicant. Calumniosum sane hoc est. Ecquid magis Divini Opificis benignitatem, animorum praestantiam, humanae vitae caducitatem ostendit, quam hominis contemplatio? Ubi autem medicum, qualem descripsimus, inveneris, morem ipsi gere, nec eos imiteris, qui medicum consulunt, interea vero proprio genio (quodcumque suggerat) indulgent.

Vnum adhuc superest, quod moneam, ut scilicet ab inani morborum metu caveas, neque impensius, quam par est, valetudinem cures. Quemadmodum enim gemmae a frequentiori lima magis atteruntur, quam niteant, ita et sanitas religiosius curata in deteriorem commutatur. Profecto non insolens est eos cernere, qui incolumitatis nimiopere solliciti auctores, quotquot de tuenda sanitate scripsere, undique conquirunt, diligenterque lectitant, omnes, quibus occurrunt, medicos interrogationibus fatigant, pharmacothecam quaquaversus circumferunt, tetro interea squallore, tardo incessu, actuumque omnium segnitie fractam salutem, pessumdatamque testantur. Vtique salutis conservatio prudentiam, non superstitionem desiderat.

Habes, Aemili mi, valetudinis tuendae praecepta: ea nempe, quae tibi opportuna fore putavi. In hisce meis minus, quae tibi facienda sunt, quam quae facere consuevisti, descripta perspicies: ita enim comparatus a natura videris, ut rectum tua sponte cognoscas, ames, ardenterque se-

quaris. Me igitur aequum potius laudatorem, quam praeceptorem, habuisti. Macte, o rerum dulcissime, perge, ut soles, generis claritatem ingenua virtute illustrare, et in spem patriae adolescere.

V. SACCHETTI *Praes. et Reg. Ampliss. Medicorum Collegii Taurinensis.*

Se ne permette la stampa.

BESSONE per la gran Cancelleria.